

# 手洗いこそ **最強** の予防手段である



1

腕時計・指輪をはずす



15秒

2

流水でぬらす



3

泡せっけん液を適量 手の平に取り出す



4

手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



左右 10回ずつ

8

両手首を回しながら洗う



左右 10回ずつ

7

親指と手のひらをねじり洗いする



左右 10回ずつ

6

指を組んで両手の指の間を洗う



左右 10回ずつ

5

手の甲と手のひらをこすり合わせる



15秒

9

流水でよくすすぐ



10

ペーパータオルでふく



蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める



11

アルコールで消毒